

INFORMATOR

LISTOPAD 2022

WASZE HISTORIE

Z cyklu WASZE HISTORIE przedstawiamy Państwu wywiad z Panią Heleną i Panią Magdą. Czekamy na kolejne zgłoszenia wolontariat@piaseczno.pl.



Zdjęcie biało czarne, przedstawiające dwie uśmiechające się do siebie kobiety, młodszą i starszą.

Wolontariat – sposób na samotność

rozmowa Edyty Banasiewicz (Koordynatorka Bazy Wolontariatu) z Panią Heleną (potrzebującą wsparcia) i Panią Magdą (Wolontariuszką)

Edyta: Dzień dobry, dziękuję za przyjęcie zaproszenia. W końcu możemy poznać się osobiście. Spotykamy się, aby przybliżyć naszym mieszkańcom Bazę Wolontariatu Powiatu Piaseczyńskiego oraz zachęcić do niesienia pomocy w ramach wolontariatu.

Może na początek opowiecie nam Panie coś o sobie?

Helena: Mam 84 lata, nie mam rodziny, ale od jakiegoś czasu mam panią Magdę, która przyjeżdża do mnie, jeździmy na spacer, rozmawiamy.

Edyta: Jakie są Pani największe potrzeby?

Helena: Potrzebuję drugiej osoby do rozmowy, żeby miło spędzić czas, bo samotność jest okropna. Jak długo można siedzieć i w ścianę patrzeć? Latem jest łatwiej zorganizować sobie czas, ponieważ można np. pojechać na wycieczkę do Konstancina. Zimą jest najgorzej. Człowiek siedzi w domu, nie ma, z kim porozmawiać. Gdy poznałam Panią Magdę, od razu zrobiło się lepiej. Co prawda latem Pani Magda ma mniej czasu, ale zimą mam nadzieję, że będziemy się spotykać częściej.

Mam też potrzeby finansowe. Zależy mi również na tym, aby ktoś od czasu do czasu przyszedł i pomógł w sprzątanii, ponieważ mam problemy z kręgosłupem. Chciałabym być samodzielna, ale jak myję wannę schyloną, to mam problem, żeby się podnieść. Okna też myję sama, ale czułabym się bezpieczniej, jakby ktoś był ze mną.

Edyta: Skąd dowiedziała się Pani o Bazie Wolontariatu Powiatu Piaseczyńskiego?

Helena: W telewizji była kiedyś informacja: „Pomoc dla seniorów”. Powiedziano mi, że jest taka Pani Edytka, która na pewno mi pomoże. Dlatego do pani zadzwoniłam, a pani od razu chętnie mnie przyjęła i skontaktowała z Wolontariuszką Magdą.

Edyta: Pani Magdo, a Pani może nam coś o sobie powiedzieć?

Magda: Ja zgłosiłam się do wolontariatu, gdy wybuchła wojna na Ukrainie. Na początku zaprosiłam Ukraińców do domu, ale niestety trwało to krótko. Później wydawałam posiłki w ośrodku dla uchodźców. Gdy sytuacja się ustabilizowała, zostałam połączona z Panią Heleną i tak zaczęła się nasza współpraca.

Edyta: Czy to wojna na Ukrainie uruchomiła w Pani chęć pomagania?

Magda: Zgłosiłam się do Fundacji Pomóż Dorosnąć w Piasecznie, pomagam finansowo oraz wspieram dzieci w nauce matematyki. W zeszłym roku uczyłam dwójkę dzieci, przez rok co tydzień udzielałam im lekcji. W tym roku będę z jedną dziewczynką kontynuować naukę.

Nie ukrywam jednak, że po śmierci męża gnębiła mnie samotność. Szukałam bliskiej osoby z Piaseczną, żeby była w pobliżu. Mam różne koleżanki, przyjaciółki, mam też dzieci, pomimo tego poczułam potrzebę poznania osoby dla towarzystwa, żeby wypełnić czas, to jest ważne po śmierci bliskiej osoby, bo poznawanie nowych ludzi i niesienie pomocy zmienia spojrzenie na świat.

...poznawanie nowych ludzi i niesienie pomocy zmienia spojrzenie na świat...

Edyta: Opowiedzcie nam Panie o swoim pierwszym spotkaniu.

Helena: Pani Magda przyjechała do mnie, poznawałyśmy się pijąc wspólnie kawę. Było fajnie! Umówiłyśmy się, że Pani Magda będzie do mnie dzwonić.

Magda: Pani Helena spytała, co robi osoba z wolontariatu, a ja powiedziałam, że nie wiem, bo jestem pierwszy raz. Pani Helena nie wiedziała również, o co można prosić, czego można się spodziewać. Ja też nie wiedziałam, bo było to dla nas obu nowe doświadczenie. To pierwsze spotkanie upłynęło na wzajemnym poznawaniu się i rozmowie. Podczas kolejnych spotkań jeździliśmy na różne wyprawy: do lasu, nad Wisłę czy do kawiarni.

Helena: Wyjątkowo dobrze wspominam dzień, kiedy pani Magda zaprosiła mnie do restauracji i obsługiwał nas jej wnuk. Nasz wspólny czas jest naprawdę przyjemnie spędzonym czasem.

Bardzo lubię tańce. Kiedyś zabawy w klubie były co sobotę, ale przez pandemię wszystko było zamknięte, nikt nie przychodził do nikogo, ja też nigdzie nie chodziłam. Każdy się bał, że się zarazi. Teraz nie ma już takich zabaw, zresztą samej chodzić na tańce w tym wieku to już nie wypada.

Edyta: Pandemia zmieniła Pani życie?

Helena: Zmieniła, ograniczyła, ale dała też Panią Magdę.

Magda: Gdy pogoda jest ładna staramy się jak najwięcej czasu spędzać na świeżym powietrzu, obie lubimy spacerować. Jak człowiek może, to powinien jak najczęściej wychodzić. Kiedyś pojechaliśmy na wycieczkę, miałyśmy gdzie wejść i coś zjeść, ale pani Helena przyniosła koszyk piknikowy, w którym były różne dobre rzeczy przez nią przygotowane. Pani Helena świetnie gotuje.

Edyta: Pani Heleno, co wolontariat wniósł w Pani życie?

Helena: Jestem zadowolona, bo samotność jest trudna. Nie ma, z kim porozmawiać, nie ma, dokąd pójść. Teraz ludzie są zamknięci, jeden sąsiad powie dzień dobry, drugi nie powie, czasami człowiek naprawdę boi się być sam.

Edyta: Pani Magdo, a co w Pani życie wniósł wolontariat?

Magda: Wolontariat daje możliwość kontaktu z ludźmi, często bardzo ciekawymi. Od Pani Heleny można się wiele nauczyć, jest przykładem bardzo dzielnej osoby. Często słyszę od znajomych, że ich rodzice podpadają na zdrowiu i nie chcą wychodzić z domu, a Pani Helena – pomimo swojego wieku – jest aktywna. Mieszka na czwartym piętrze bez windy i nie narzeka!

...od Pani Heleny można się wiele nauczyć, jest przykładem bardzo dzielnej osoby...

Życie Pani Heleny tak się ułożyło, że jest sama. Nie ma dzieci. Ja mam dzieci i również czuję się samotna po śmierci męża. Jednak to jest inna samotność. Pani Helena jako osoba w starszym wieku jest przykładem człowieka niezwykle dzielnego, otwartego, który szuka kontaktu i wie, czego chce, a czego nie chce. Wie na przykład, że nie lubi siedzenia i obmawiania innych na ławeczce z sąsiadami. Wspomina dobre chwile ze swojego życia, a nie złe. To jest bardzo pozytywny przykład. Dodatkowo jeszcze gościnność, miłość do gotowania... taka po prostu płynąca dobroć. **Kontakt z takimi ludźmi niezwykle ubogaca.**

Helena: Wszystko jest dobre, tylko ta samotność, boję się, co zrobię, jak zachoruję, kto mi wtedy pomoże.

Magda: Nie trzeba o tym myśleć. Pani Helena ma zdrowe podejście do lekarzy, zastanawia się, czy potrzebuje tych wszystkich lekarstw, badań, żyje bardzo rozsądnie i świadomie. Wiem, że poznałam bardzo pozytywną osobę, taką bardzo przyjemną w kontakcie, osobę, która w otwarty sposób opowiada o swoim niełatwym życiu i różnych trudnych sytuacjach, chce się jej słuchać. Pomimo wszystkiego Pani Helena jest pozytywnie nastawiona do życia i jest bardzo budującym przykładem dla nas. Nasze spotkania są bardzo osobiste, siedzimy i rozmawiamy, a nasze rozmowy są po prostu kobiece. Czasem nie wiemy, kiedy i jak ten czas upłynął, która jest godzina. Kiedyś byliśmy w Konstancinie, siadaliśmy na ławce, nagle zrobiło się ciemno, a my nawet tego nie zauważyliśmy.

Edyta: Na jakie tematy rozmawia wolontariuszka z osobą starszą, że obie zapominają o otaczającym świecie?

Magda: Nasze rozmowy są poważne ze względu na różne przeżycia i niezwykle ważne. Obie musimy się wygadać. Gdy się z kimś rozmawia, to tak jakoś lżej się robi człowiekowi, bo niedobrze jest tak samemu wszystko dusić w sobie.

Edyta: Bo czym jest życie bez drugiego człowieka.

Helena: Prawda, samotność jest okropna.

Magda: Warto otaczać się fajnymi ludźmi, którzy wniosą coś fajnego w nasze życie. Taką osobą jest Pani Helena, jest blisko, z Piaseczna, ja pochodzę z Warszawy, tam mam bliskie osoby, ale trzeba się specjalnie wybrać na takie spotkanie. **Takie lokalne kontakty są bardzo ważne.**

Edyta: Co Panie by powiedziały osobom, które nie potrafią prosić i oferować pomocy, jak zachęcić te osoby, żeby dołączyły do Bazy Wolontariatu?

Helena: **Uważam, że warto, jest prosić o pomoc**, dlatego zadzwoniłam do pani. Starszej osobie trudno jest powiedzieć, czego potrzebuje.

Edyta: A jak Pani zachęciłaby nowe osoby do wolontariatu?

Magda: Myślę, że to jest indywidualna kwestia. Spośród znajomych mi osób jedni uważają, że mają tyle własnych zajęć, że nie ma już czasu na nic innego, a u innych, równie zajętych, zawsze znajdzie się czas.

Jakbym miała zachęcać, to mogę powiedzieć, że wolontariusz też czerpie korzyści z pomagania. Wolontariat jest świetną formą nawiązywania kontaktów, ale nie można nikogo do niczego przymuszać.

...wolontariat jest świetną formą nawiązywania kontaktów...

Helena: Wolontariat ma wiele aspektów i form. Gdy chorowałam na serce, Pani Magda zabrała mnie do swojego zięcia, który jest lekarzem kardiologiem, to dla mnie jest duża pomoc. Chciałabym jeszcze częściej się spotykać.

Magda: Ja oferuję tylko swój czas, który zupełnie inaczej mierzę. Ja nic nie robię oprócz rozmawiania. Szukałam takiego wolontariatu i znalazłam dopiero w Bazie Wolontariatu. Szukałam w parafiach osób starszych i samotnych, z którymi mogłabym się spotykać, ale nic mi nie zaoferowano. Bardzo mi odpowiada indywidualna pomoc osobom starszym i spędzanie z nimi wolnego czasu.

Edyta: Bardzo dziękuję Paniom za ciekawą i szczerą rozmowę. Myślę, że ta rozmowa może wiele wnieść w życie każdego z nas.

O NAS

We wrześniu do Bazy Wolontariatu Powiatu Piaseczyńskiego chętnie dołączali wolontariusze nieletni od 16 roku życia, ten fakt pokazuje, że nasza młodzież nie jest obojętna na potrzeby drugiego człowieka.

Obecnie w Bazie jest:

- ✓ wolontariuszy dorosłych: **82**
- ✓ wolontariuszy nieletnich: **42**
- ✓ potrzebujących pomocy: **71**
- ✓ organizacji: **13**
- ✓ firm: **12**
- ✓ placówek: **6**
- ✓ szkół: **3**

Zachęcamy do śledzenia naszej strony internetowej, na której można zapoznać się z nowo dołączonymi osobami, możliwością pomocy przez wolontariuszy oraz potrzebami osób korzystających z Bazy: www.wolontariat.piaseczno.pl.

POTRZEBY

Przypominamy, że nadal możecie Państwo wymieniać się informacjami na naszej grupie [facebookowej](#), możecie na niej zamieszczać informacje zarówno o tym, co macie do zaoferowania, jak i czego potrzebujecie.

NA POMOC CZEKAJĄ

1. Ignacy lat 17 z Mysiadła – zakres pomocy: układanie puzzli, wyjście na spacer. Pomoc w tygodniu poza poniedziałkami oraz w weekendy i dni wolne.
2. Regina lat 47 z Góry Kalwarii – zakres wsparcia: pomoc w zrobieniu zakupów.
3. Halina lat 50 z Góry Kalwarii – zakres wsparcia: towarzyszenie podczas jazdy autobusem na wizyty lekarskie.
4. Edward lat 72 z Prażmowa – zakres wsparcia: wspólne spędzenie czasu wolnego podczas wyjścia opiekuna np. na zakupy.
5. Martyna, Ola, Danusia lat 6/10/12 z Bielawy – zakres wsparcia: pomoc w terapii Son Rise.

Zaprasza

NA SPOTKANIE

zarejestrowanych członków Bazy Wolontariatu Powiatu Piaseczyńskiego

25 listopada 2022 r. o godz. 16:00

do Sali Konferencyjnej Starostwa Powiatowego w Piasecznie
przy ul. Chyliczkowskiej 14

W PROGRAMIE

miła zabawa
mały poczęstunek
muzyczna niespodzianka

Prosimy o potwierdzenie udziału w spotkaniu do 19 listopada
mailowo: wolontariat@piaseczno.pl lub tel.: +48 515 025 900



Zaproszenie białoczarne z logo bazy, czarny napis Baza Wolontariatu Powiatu Piaseczyńskiego i czerwony kwadrat, na dole odciski rąk

W imieniu Starostwa Powiatowego w Piasecznie zapraszamy zarejestrowanych Członków Bazy Wolontariatu, do udziału w spotkaniu w piątek 25 listopada 2022 r. o godzinie 16:00 do Sali Konferencyjnej Starostwa, przy ul. Chyliczkowskiej 14.

Proponujemy dobrą zabawę, mały poczęstunek oraz muzyczną niespodziankę.

KONTAKT

E-mail: wolontariat@piaseczno.pl

Telefon: +48 515 025 900